

УДК 796.011.3:796.015.6

*П. А. Власенко (1 курс, 15 взвод)
Научный руководитель: В. Е. Костюкович,
преподаватель кафедры профессионально-
прикладной физической подготовки
Могилевского института МВД*

ИЗУЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ДИССЕРТАЦИОННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ОБУЧАЕМЫХ

В диссертационных исследованиях, посвященных повышению эффективности учебных занятий по физическому воспитанию на основе содержания программного материала в базовом и вариативном компонентах, рассматриваются показатели, характеризующие долгосрочные изменения физического состояния обучаемых [1; 2; 3]. Доказано, что повышение уровня физической работоспособности положительно влияет на умственную продуктивность обучаемых, но эти заключения делаются по конечным результатам разработанных методик, а текущие изменения остаются без должного внимания.

В работах к адаптации обучению средствами физической культуры фрагментарно рассматривается отставленный эффект тренировочной нагрузки, который заключается в следующих направлениях:

- в первом направлении происходит поиск различных вариантов совершенствования педагогического процесса и развитие отдельных физических качеств обучаемых;
- во втором рассматриваются проблемы, касающиеся физической и психологической подготовки обучаемых к будущей профессиональной деятельности;
- в третьем заключается повышение эффективности педагогического процесса за счет учета дифференцируемых и индивидуально выраженных показателей обучаемых, а также уровней физической подготовленности и состояния здоровья;
- в четвертом акцентируется внимание на повышение физкультурного образования, формирование здорового образа жизни и личностной физической культуры.

Таким образом, научные изыскания касаются в основном совершенствования процесса физического воспитания, где главным критерием выступает кумулятивный тренировочный эффект.

Поэтому различные виды двигательной активности, включенные в содержание учебных программ по физической подготовке с дозируемой нагрузкой, по-разному оказывают срочное и отставленное тренировочное воздействие на физическое и психофизиологическое состояние обучаемых.

Список основных источников

1. Анисимова, А. Ю. Организация и планирование занятий физической культурой студентов на основе показателей срочного и отставленного тренировочного эффекта : дис. ... канд. пед. наук / А. Ю. Анисимова. – Ижевск, 2009. – 165 л.

2. Иващенко, Л. Я. Дозирование нагрузок в базовой физической культуре: два подхода в решении проблемы / Л. Я. Иващенко // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 6. – С. 11–14.

3. Московченко, О. Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. / О. Н. Московченко. – М., 2008. – 388 л.